

Oppsatte hendelser:

18 jan	Skitur Hersjøen
15 feb.	Trugetur
22. feb	Stangehallen
28 feb.	CK Toten Tråkk winter challenge
1 mars.	Stangehallen
7. mars	Stangehallen
23-29 mars.	Treningsleir Mallorca

Fokusområder:

Januar:

Grunntrening: I denne mnd er det viktigste fokuset å skaffe seg en god base med trening frem mot sesongen. Lengde på intervaller og langturer er viktig.

Februar:

Grunntrening: I denne mnd er det viktigste fokuset å skaffe seg en god base med trening frem mot sesongen. Lengde på intervaller og langturer er viktig.

Mars:

Grunntrening: Mars er også en grunntreningmåned. Siden rittene ikke starter før i mai, må man fortsatt ha fokus på grunnmuren som skal videre bygges.

April:

I april begynner det å nærme seg sesong. Med ca 1 mnd igjen til de første rittene, vil intervallene endres litt. Kortere og høyere intensitet er stikkordet her. Allikevel, er det viktig å ikke gi slipp på terskel-fokuset.

Mai:

Her begynner de første rittene. Fokuset legges mot disse, men viktig å huske at vi bare er i mai mnd enda.

Ukeoppsett Januar/Februar

Uke 1 og 3

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<p>Restitusjon</p> <p>30 min til 1,5 t sone 1! Valgfri ski/sykkel/løping.</p> <p>Kommentar: -Viktig å holde denne dagen rolig. Er man sliten, kort ned på økta. Lett tøying på muskulaturen er lurt.</p>	<p>Terskel intervall: 3 x 12 min på rulle i sone 3. Pause 3 min</p> <p>Kommentar: -Kjør disse like under terskel. Dette er helt individuelt men fokuset i økta er å kjøre progressive intervaller. Aldri ned på motstand. Man skal pushe men unngå å stivne i muskulaturen.</p>	<p>Variant 1: Rolig 1,5 til 2,5 t i sone 1</p> <p>Variant 2: Styrkeøkt for de som kjører det</p>	<p>Rolig trening 1 - 1,5 time</p>	<p>Terskel intervall: 4 x 10 min rulle/spinning sykkel i sone 3. Pause 3 min.</p> <p>Kommentar: -Kjør disse like under terskel. Dette er helt individuelt men fokuset i økta er å kjøre progressive intervaller. Aldri ned på motstand. Man skal pushe men unngå å få så mye syre at man reduserer kraften i tråkket.</p>	<p>Variant 1: Langtur 2-3 t.</p> <p>Variant 2: Styrkeøkt</p> <p>Variant 3: Valgfri hviledag</p> <p>Kommentar: -Her er det en litt valgfri dag mtp nivåforskjell, preferanser, tid osv.</p>	<p>Langtur 2-4 t</p> <p>Kommentar: - Rolig langtur. Fokus på å gå i jevnt men riktig tempo. Spis og drikk godt underveis om turen blir over 3 timer.</p>

Uke 2 og 4:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<p>Terskel intervall: 3 x 12 min på rulle i sone 3. Pause 3 min</p> <p>Kommentar: -Kjør disse like under terskel. Dette er helt individuelt men fokuset i økta er å kjøre progressive intervaller. Aldri ned på motstand. Man skal pushe men unngå å stivne i muskulaturen.</p>	<p>2 t rolig på ski/sykkel i sone 1</p> <p>Etter økta: 15 min mage/rygg øvelser. Bruk fantasien! Planke-varianter og stabiliserings øvelser er fine alternativer. Hensikten er å skape aktivering og kontroll i mage/rygg/hofte region.</p>	<p>Hvile/ aktiv restitusjon.</p> <p>Valgfritt om man ønsker en hviledag, eller om man vil trene rolig i 30 min-2 t.</p>	<p>Pyramide: 2-4-6-8-6-4-2</p> <p>Kjør halve pauser av draget.</p> <p>Kjør i sone 4. Fortsatt skal man ha kontroll, men her hoper det seg opp litt syre man må jobbe med.</p> <p>Kommentar: - Kortere og litt tøffere drag for å få litt mer belastning på hjertet.</p>	<p>Restitusjon</p> <p>Rest etter gårsdagens økt. 1-2 t lett belastning (sone 1)</p> <p>Kommentar: Tøy lett etter slike økter. Det øker blodgjennomstrømning og restitusjonen blir derfor vesentlig bedre!</p>	<p>Langtur: 2 – 4 t</p> <p>To langturer i denne helga. Dette er for å sikre mengden. Utnytt dette til å legge øktene sammen med f.eks familieturer på Åsen, m venner osv. Man må ha fokus på å legge tidskabalene på slike økter.</p>	<p>Langtur 2,5-4 t</p> <p>- Rolig langtur. Fokus på å gå i jevnt men riktig tempo. Spis og drikk godt underveis.</p>